

Mayo del 2017



Boletín Informativo de Salud y Bienestar para las Personas de la Tercera Edad

Kentucky Department for Aging and Independent Living

¡El mes de mayo es el Mes Nacional de Concientización de la Artritis!

¡¡Es hora de activarse!!

Aproximadamente el **32% de las personas en Kentucky** han sido diagnosticadas con artritis por un médico.¹

La artritis es la causa más común de discapacidad entre los adultos en EE.UU.² La artritis es común en las personas con enfermedad cardíaca, diabetes y obesidad. Tener artritis frecuentemente limita la actividad física. Sin embargo, los investigadores sugieren que los movimientos físicos adecuados para la artritis son buenos para reducir los síntomas asociados con la enfermedad.² Actividades físicas suaves tales como caminar, nadar, y el entrenamiento muscular leve pueden ayudar a reducir el dolor y aumentar las fuerzas para mejorar la condición.

Tome control de su salud. Mantener un **peso corporal saludable** y **comer alimentos saludables** pueden reducir el riesgo y mejorar los síntomas de enfermedades y condiciones crónicas. Seguir un plan seguro para el movimiento físico (**ejercicios**) puede mejorar significativamente su salud y calidad de vida en general.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan intervenciones adecuadas para la artritis y basadas en evidencias para reducir los síntomas asociados con la artritis. Los proveedores de la atención de salud pueden ayudar al hacer referidos para que sus pacientes tengan estas intervenciones.



1 de 4

Aproximadamente **1 de cada 4 (54 millones)** de los adultos en EE.UU. tiene artritis.³

24 millones

Aproximadamente **24 millones** de adultos tiene limitaciones en sus actividades debido a la artritis.³

Aproximadamente el 40%

Los adultos con artritis pueden reducir el dolor y mejorar la función en aproximadamente el **40%** al estar activos físicamente.³



¿Quiere saber más? www.cdc.gov/vitalsigns/arthritis

Intervenciones recomendadas que pueden ayudar

Camine con facilidad

Programa seguro de 6 semanas para caminar

Programa de autocontrol de enfermedades crónicas

Programa de 6 semanas para mejorar la capacidad de autocontrol de la salud

Aumente su condición

Programa de fuerza y acondicionamiento disponible en muchos YMCAs en Kentucky

¿Necesita información sobre la disponibilidad de los programas?



800-633-8100

Artritis en la vida diaria

- Una tercera parte de adultos mayores de 45 años de edad con artritis informan tener ansiedad o depresión.³
- Más del 20% de los adultos con artritis tiene dificultad o no puede caminar 3 cuadras.³
- Afroamericanos y Latinos con artritis tienen más limitaciones en sus actividades debido a su artritis.³

Controlar la artritis

- Los dolores de la artritis no tienen que considerarse una parte normal del envejecimiento.³
- La actividad física—caminar, nadar, montar en bicicleta—es buena para la artritis.³
- La actividad física puede reducir el dolor y mejorar el funcionamiento.³

¿Quién tiene artritis?

- Aproximadamente el 23% de los adultos tiene artritis.³
- Casi el 60% de los adultos con artritis son mujeres.³
- Casi el 60% de las personas con artritis está en edad de trabajar.³

Referencias:

1. *Kentucky Behavioral Risk Factor Survey (KyBRFS)2015Data*. Department for Public Health, Cabinet for Health and Family Services, Frankfort, Kentucky, [2015]
2. Barbour, K. E. (2017). Vital Signs: Prevalence of Doctor-Diagnosed Arthritis and Arthritis-Attributable Activity Limitation—United States, 2013–2015. *MMWR. Morbidity and Mortality Weekly Report*, 66.
3. Centers for Disease Control and Prevention [CDC, 2017]. *CDC Vital Signs*. Located at www.cdc.gov/vitalsigns.

Kentucky Cabinet for Health and Family Services Department for Aging and Independent Living

275 East Main Street 3E-E
Frankfort, Kentucky 40621
Teléfono: 502-564-6930

<http://chfs.ky.gov/dail/default.htm>